

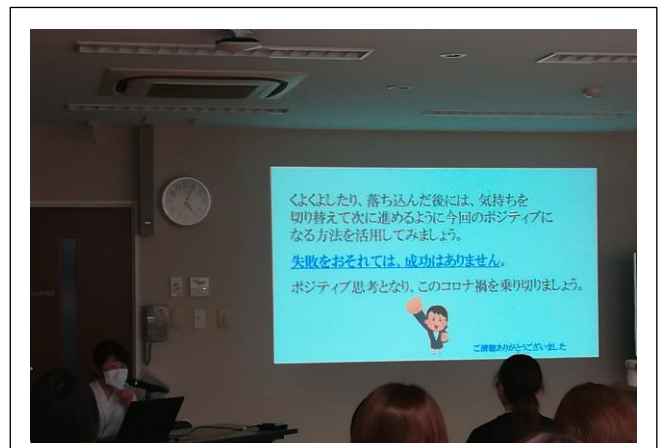
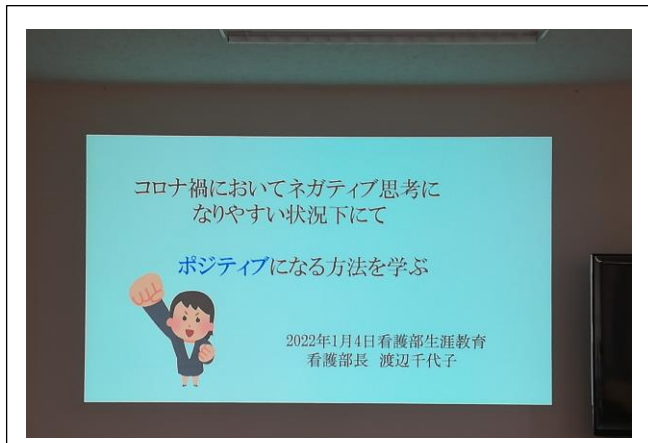
生涯教育研修会

日時：R4年1月4日(火) 16時40分より開始

場所：新王子病院 4F 会議室A

講師：渡辺千代子看護部長

テーマ：コロナ禍においてネガティブ思考になりやすい状況かにて
ポジティブになる方法を学ぶ
講義中の様子です。



2019年12月に中国の武漢で新型コロナウイルスが発生し、2年になりますが以前とは随分と生活環境が変わりました。そのため、多くの方が精神的ストレスを抱えている可能性があります。

講義では、ネガティブな人の特徴を詳しく教えて頂き、その特徴からポジティブ(前向き)になる方法を例を挙げてわかりやすくご指導頂きました。

人の長所に目を向け、ポジティブな思考や言葉を意識して、健康に気を配り、笑顔を心掛け、精神的ストレスを抱え込まないように、気持ちを切り替えていくことが大切だと学習できました。

仕事でミスをしたら落ち込みますが、一人で抱え込まずに周囲の人に相談や協力をしたりし、ストレスを溜めずに乗り越えていきましょう。